RECOVERY KERNEL

Ainekohtainen navigointisarja.

Miten toipuu kemseksistä?

* Hakeudu ammattiavun piiriin.
* Vältä päihteitä.
* Rakenna tukiverkosto.
* Ole kärsivällinen.
* Anna itsellesi anteeksi.
* Keskity terveyteen ja hyvinvointiin.

Jos sinulla on akuutti yliannostus, soita hätänumeroon. Jos tarvitset apua, käytä palvelua findahelpline.com.

Polypäihoitojen kuntoutusopas.

Käyttöohje Recovery Kernel -kehykselle.

Crystal Methamphetamine · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Cathinones · MDMA · Kokaiini · Suonitus.

⚠ HAITAN VÄHENTÄMISEN RESURSSI – EI LÄÄKÄRILLISTÄ NEUVONTAA | Kriisitilanteessa: soita 112 tai lähetä tekstiviesti numeroon 09 2525 0111.

TÄMÄ OPAS KÄSITTELEE USEIDEN YHDENAISTAISESTI ESIINTYVIEN AINEIDENKÄYTTÖHÄIRIÖIDEN TARKKOJA BIOLOGISIA ASIOITA.

Jokainen kemseihin liittyvä aine vaatii oman palautumispolkunsa, jotka suoritetaan rinnakkain. Tämä opas koordinoi niitä.

Huomio ennen aloittamista.

Tämä on monimutkaisin opas Recovery Kernelin ainekohtaisessa navigointisarjassa. Se on monimutkainen, ei siksi, että yksikään kemikaaliseksissä käytettävä aine olisi itsessään monimutkaisempi kuin muut, vaan koska kemikaaliseksin aiheuttama toipumisprosessi on luonteeltaan pohjimmiltaan erilainen kuin yhden aineen käyttöön liittyvä riippuvuus.

Chemsex ei ole kolme riippuvuutta. Se on yksi riippuvuus, joka ilmenee kolmen samanaikaisen farmakologisen mekanismin kautta, ja se on sidottu tiettyyn kontekstiin (seksuaalinen kokemus), tiettyyn yhteisöön (pääasiassa, mutta ei yksinomaan, homoseksuaalit, biseksuaalit ja miehet, jotka harrastavat seksiä miesten kanssa) sekä terveysvaikutuksiin, jotka ulottuvat neurobiologian ulkopuolelle ja kattavat HIV-tartunnan, sukupuolitautien sekä tietyn seksikäyttäytymismallin, jota aineita käytettiin erityisesti mahdollistamaan.

Tämä kokoelma nimeää selkeästi kemikaalisten aineiden käytön kolmion: Crystal Meth, GHB/GBL ja Mephedrone. Se kuvailee niitä "palvelunestohyökkäykseksi (DoS) käyttäjän harkintakyvyn alueille". Se tunnistaa tiettyjä farmakogenomisia haavoittuvuuksia, jotka tekevät tietyistä ihmisistä erityisen alttiita. Ja se sisältää kokonaisen erikoistuneen protokollasarjan – Protokolla 35S ja sen aliprotokollat – juuri tätä väestöryhmää varten.

Tämä opas yhdistää aiemmin tässä sarjassa esitellyt yksittäiset päihteiden käyttörajoitusohjelmat ja lisää niihin ne lisäelementit, jotka ovat erityisen tärkeitä chemsex-riippuvuudesta toipumisessa: seksuaalinen terveys, HIV- ja sukupuolitautien lääketieteelliset prioriteetit, kemiallinen läheisyyden ansa ja "flatline"-tila, selkeä seksuaalisuus sekä yhteisörakenne, joka korvaa chemsex-ympäristön ilman, että henkilön seksuaalista identiteettiä tai yhteisöä tarvitsee hylätä.

Chemseksistä toipuminen ei ole erillisten kolmen huumeen lopettamista. Se on kokonaisen ihmisen – seksuaalisen, sosiaalisen, biologisen ja ihmissuhteiden – palauttaminen tilanteeseen, jossa nämä neljä osa-aluetta olivat yhtä aikaa osana ongelmallista käyttäytymismallia.

Lue ensin kohta 0.

Osa 0 – Välitön turvallisuus: Lue tämä ensin.

Lääketieteelliset hätätilanteet aineen mukaan.

⚠ YHDISTELMÄT OVAT USEIN VAARALLISEMPIA KUIN YKSITTÄISET AINEET. GHB + METH = YHTEENLASKETTU RISKI SYDÄN- JA HENGITYSELIMILLE. GHB + ALKOHOLI = "VAARALLINEN" YHDISTELMÄ, JOKA VOI OLLA KUOLEMAA AIHEUTTAVA. ÄLÄ KOSKAAN YHDISTÄ GHB:tä ALKOHOLIN TAI MUIDEN DEPRESSANTEJA SISÄLTÄVIEN AINEIDEN KANSSA.

Hätätilanteen tyyppi.	Oireet ja merkit.	Response
GHB-yliannostus (yleisin akuutti vaara).	Ääniin tai kipuun reagoimattomuus, hidas tai pysähdyksissä oleva hengitys, siniset huulet tai kynnet, oksentaminen tajuttomana, kouristus.	Soita välittömästi numeroon 112. Vasta-aineita ei ole saatavilla. Aseta henkilö vakaaseen asentoon. Pysy paikalla, kunnes ensihoito saapuu. Älä jätä yksin. Naloxone EI tehoa GHB:hen.
Metamfetamiinin aiheuttama sydänkohtaus.	Rintakipu, epäsäännöllinen sydämen syke, hengenahdistus, äkillinen voimakas päänsärky, vasemman käden kipu, leuan kipu, kasvojen roikkuminen, käsivarren heikkous.	Soita välittömästi numeroon 112. Makaa alas. Älä rasita itseäsi. Tämä on sydänkohtaus tai aivohalvaus. Jokainen minuutti ilman lääketieteellistä hoitoa lisää vahinkoa.
Metamfetamiini psykoosi.	Asioiden uskominen, jotka eivät ole todellisia (paranoiset harhaluulot), asioiden näkeminen tai kuuleminen, joita ei ole olemassa (harhat), levottomuus tai väkivalta, kyvyttömyys tunnistaa todellisuutta.	Soita numeroon 112, jos henkilölle tai muille on vaara. Siirrä henkilö rauhalliseen, vähästimulointiseen ympäristöön. Puhu rauhallisesti. Älä kiistele harhaluulojen sisällön kanssa. Lääketieteellinen arviointi on tarpeen – psykoosi voi jatkua päiviä tai viikkoja viimeisen metamfetamiinin käytön jälkeen.
Mefedroni-/katiniinipäihtymys.	Rintakipu, kohonnut verenpaine, hypertermia (korkea ruumiinlämpö), kouristus, voimakas levottomuus, psykoosi.	Soita numeroon 112. Jäähdytä henkilö (poista ylimääräiset vaatteet, siirry viileämpään ympäristöön). Älä pidättele henkilöä, jos mahdollista. Lääkärin arviointi on tarpeen – katinonin aiheuttamia sydänkohtauksia on dokumentoitu.
Hengenvaarallinen yliannostus	Paikallinen märkäpesäke tai voimakas punoitus	Soita numeroon 112, jos sinulla on kuumetta ja vääristä jäseniä tai

(suonensisäinen injektio).	pistoskohdassa, kuume ja vava (voimakkaat vapinat), rintakipu kuumeen yhteydessä (mahdollinen sydänpussitulehdus), hengitysvaikeudet.	rintakipua ja kuumetta. Nämä voivat olla merkkejä sepsisestä tai endokardiitista – hengenvaarallisista tiloista, jotka vaativat suonensisäisiä antibiootteja. Älä "odota ja katso" näiden oireiden ilmetessä.
Seksuaalinen väkivalta kemikaalien käytön yhteydessä.	Kemikaalien käyttöön liittyvät tilanteet sisältävät usein huumeiden avulla toteutettua seksuaalista väkivaltaa – aineita, joiden käyttöön on suostuttu, käytetään mahdollistamaan seksuaalista toimintaa, johon ei ole suostuttu.	Sinulla on oikeus saada lääketieteellistä hoitoa, PEP-hoitoa (jos se voidaan aloittaa 72 tunnin sisällä) ja tukea riippumatta tilanteesta. RAINN:in kansallinen seksuaalisen väkivallan tukipuhelin: 1-800-656-4673. Ensiapupoliklinikka tarjoaa oikeuslääketieteellistä tutkimusta ja PEP-hoitoa, jos haluat.

HIV- ja sukupuolitautien hätäavun toiminta.

THE CENTURION – 72 tunnin aikaikkuna, joka pelastaa ihmishenkiä.

Kokoelman protokolla 42 määrittelee PEP:n "hätäpalautuksena" – järjestelmän palautuspisteenä, joka on aloitettava 72 tunnin sisällä mahdollisesta HIV-altistumisesta. Jos olet ollut suojaamaton seksi kemikaattien vaikutuksen alaisena ja on olemassa mahdollisuus HIV-altistumiseen – älä odota tietää varmuutta. Aloita PEP nyt.

Puuttuminen.	Mitä se tekee?	Aikaväli ja käyttöoikeus.
PEP (altistumisen jälkeinen profilaktio).	28 päivän kestävä antiretroviraalisten lääkkeiden kuuri, joka estää HIV:n infektiota syntymästä altistuksen jälkeen. Teho heikkenee ajan myötä ja laskee nollaan 72 tunnin kuluttua.	Aloitettava 72 tunnin sisällä – mitä nopeammin, sitä tehokkaampaa. Saatavilla kaikissa päivystysosastoissa, seksuaaliterveysasemilla tai HIV-asiantuntijoiden vastaanotoilla. Kysy suoraan: "Tarvitsen PEP-lääkitystä mahdollisen HIV-altistuksen vuoksi."

PrEP (ennaltavanhentava ehkäisy).	Päivittäinen lääkitys (Truvada/Descovy) tai pitkäaikainen injektio (Apretude), joka vähentää HIV:n tartuntariskiä yli 99 %, kun sitä käytetään säännöllisesti. Kirjallisuusmateriaalissa tätä kutsutaan "ennaltaehkäiseväksi suojaksi".	Aloita PrEP-lääkitys ennen seuraavaa kemseksiä sisältävää kohtaamista. Saatavilla lääkäreiltä, seksuaaliterveysasemilta ja HIV-palveluista. Jos et ole vielä aloittanut PrEP-lääkitystä ja osallistut kemsexiin, aloita PrEP tänään, ennen seuraavaa kertaa.
Sukupuolitautien testaus ja hoito.	Klamydia, tippuri, syfilis, herpes, ihmisen papilloomavirus (HPV), hepatiitti A ja B tarttuvat kaikki kemseksin yhteydessä. Monet niistä ovat oireettomia. Säännöllinen testaus on ainoa tapa tietää, onko jokin näistä läsnä.	Kemikaalien käytön kanssa harrastaville henkilöille: testaus vähintään kolmen kuukauden välein. Testaa jokaisessa seksuaaliterveysneuvonnassa, vaikka oireita ei olisi. Aloita hoito välittömästi, kun löydös tehdään – sukupuolitautien esiintyminen lisää HIV-tartunnan riskiä merkittävästi.
U=U (Ei havaittavissa = ei tartuntaa).	HIV-positiivinen henkilö, jonka viruskuorma on täysin alainen (alle 200 kopiota/ml), ei voi seksuaalisesti tartuttaa HIV:tä. Tämä ei ole riskin vähentämisstrategia – se on biologinen tosiasia, joka on osoitettu PARTNER- ja PARTNER2-tutkimuksissa.	Jos sinulla tai kumppanillasi on HIV-positiivinen status, tärkein kysymys on, noudatetaanko hoito-ohjeita ja onko viruskuorma alhainen. Alhainen viruskuorma tekee HIV:n tarttumisen seksuaalisissa yhteyksissä mahdottomaksi.

Naloksoni – Pidä sitä mukana GHB-käyttötilanteissa.

Naloxone (Narcan) ei kumoa GHB:n yliannostusta. Kuitenkin, jos opioideja on myös läsnä seksuaalisessa päihteidenkäytössä – mikä nykyään yleistyy, kun fentanyyliä sisältöviä aineita päätyy kaikkiin huumeisiin – naloxone voi pelastaa ihmishenkiä. Pidä sitä aina mukana. Chemsex-ympäristössä on usein läsnä useita eri aineita, mukaan lukien aineita, joita henkilö ei välttämättä tiedosta ottaneensa.

Saatavilla ilman reseptiä useimmista Yhdysvaltojen apteekeista. "Never Use Alone" -puhelinnumero: 1-800-484-3731.

Osa 1 – Miten kemseksi vaikutti aivoihisi, kehoosi ja seksuaalisuuteesi.

THE CENTURION – Kolminaisuus ei ollut kolme lääkettä. Se oli yksi arkkitehtuuri.

Kemikaaliseksissä käytettävä "kolminaisuus" – kristallimetamfetamiini, GHB/GBL ja mefedroni (sekä katoniinit, MDMA, kokaiini ja muut vastaavat aineet kontekstisidonnaisina variaatioina) – ei ole valittu sattumanvaraisesti. Jokaisella aineella on tietty toiminnallinen rooli kemikaaliseksin rakenteessa, ja yhdistelmä on tarkoituksellinen neurologiselta tasolta, vaikka sitä ei välttämättä suunnitella tietoisesti.

Kolminaisuuden funktionaalinen arkkitehtuuri.

Aine.	Pääasiallinen neurobiologinen rooli kemseksissä.	Mitä se mahdollisti seksuaalisesti?	Mitä se maksaa?
Kristallimetamfetamiini.	Suuri dopamiinin ja noradrenaliinin vapautuminen: äärimmäinen motivaatio, energia, valppaus, hyperseksuaalisuus. Moottori. Vähentää myös pidäkkeitä ja tehostaa aistielämyksiä.	Tunteja tai jopa päiviä kestävää jatkuvaa seksuaalista toimintaa. Ylikompensoitu seksuaalinen halu, joka ohittaa väsymyksen, epäilykset ja epämukavuuden tunteet. Itsevarmuuden ja vetovoimaisuuden tunne. Seksuaalisten käyttäytymismallien esto on poistunut, ja asiat tuntuvat mahdollisilta päihtyneenä.	Dopamiinijärjestelmän tuhoutuminen (D2-reseptorien väheneminen). Unenpuute. Neurotoksinen vaurio pitkäaikaisilla, suurilla annoksilla. Psykoosi. Pitkät palautumisajat – täydelliseen dopamiinijärjestelmän korjaantumiseen voi kulua 12–24 kuukautta.
GHB / GBL	GABA-B-agonisti: inhibiotion väheneminen, euforia, fyysinen rentoutuminen, aistien voimistuminen. GHB tasapainottaa metan aiheuttamaa	Fyysisten ja psyykkisten esteiden poistaminen. Metamiin aiheuttaman ahdistuksen väheneminen. Lihasjännityksen lievittyminen, mikä	Lääketieteellisesti vaarallisin vieroitusoireiden aiheuttaja – kouristus- ja psykoosiriski jo muutamassa tunnissa annoksen unohtamisen jälkeen, erityisesti suurilla annoksilla.

	ahdistusta – se pehmentää stimulantin vaikutuksia ja vähentää paranoiaa sekä leuan kireyttä, joita suurilla metannoksilla esiintyy.	mahdollistaa seksuaalisen toiminnan. Lämmön, avoimuuden ja emotionaalisen läheisyyden tunne. "Sosiaalinen voiteluaine" kolmikosta.	Virtsarakon vaurioita voi esiintyä GBL:n käytössä tietyissä käyttötavoissa. Kolmesta aineesta se aiheuttaa voimakkainta fyysistä riippuvuutta.
Mefedroni / katoniinit.	Kolmoissidontainhibitorina (dopamiini, serotoniini, noradrenaliini), samankaltainen kuin kokaiini, mutta voimakkaampi empatogeeninen vaikutus kuin kokaiinilla ja lyhyempi kesto: sosiaalisten ja emotionaalisten tuntemusten vahvistin. "Liima".	Voimakas emotionaalinen ja fyysinen läheisyys. Kosketuksen tuottama lisääntynyt aistimus (kosketus tuntuu poikkeuksellisen hyvältä), mikä mahdollistaa pitkäkestoisen fyysisen läheisyyden. Sosiaalinen lämpö ja emotionaalinen avoimuus. Aitoon yhteyden tunne kumppaneihin, jota selväjärkisyys harvoin tarjoaa joillekin ihmisille.	Sydän- ja verisuoniriski (kammiovärinä korkeilla annoksilla). Hermostotoksisuus. Serotoniinijärjestelmän häiriöt, jotka ovat samankaltaisia kuin MDMA:lla. Nopea toleranssin kehittyminen. Pakonomainen uudelleenannostelu lyhyen vaikutusajan vuoksi. Merkittävä "crash", johon voi sisältyä masennusta ja ahdistusta.
MDMA (yleinen lisäys)	Serotoniinin vapautuminen: oksitosiinin vapautuminen, emotionaalinen läheisyys, empatogeeniset vaikutukset, kosketuksen voimistuminen, euforia. Usein lisätty "kolmikkoon" sen erityisten tunnesiteitä luovien ominaisuuksien vuoksi.	Syvin tunne emotionaalisesta yhteydestä ja hyväksynnästä. Tunne siitä, että on todella nähdy ja haluttu. Seksuaalisen häpeän väheneminen. "Rakkauden hormoni" seksuaalisten ja emotionaalisten kokemusten kontekstissa, joita normaali tietoisuus harvoin tuottaa.	Serotoniinin neurotoksisuus toistuvalla käytöllä. MDMA:n jälkeinen "tiistaifiilis" johtuu serotoniinin vähenemisestä — masennus, ahdistus, sosiaalinen vetäytyminen. Palautuminen vaatii serotoniinijärjestelmän korjaamisen dopamiinitoiminnan ohella. Herkin ajanjakso on välittömästi käytön jälkeen.

Mitä kemikaaliseksin malli ympäröi?

THE CENTURION – Aineet eivät olleet tavoite. Kokemus oli.

Kemikaaliseksin toipuminen edellyttää ymmärrystä siitä, mitä kokemus itsessään tarjosi – ei yksittäisistä huumeista, vaan niistä muodostuvasta kokonaistilasta. Kokoelma nimeää yksittäiset aineet "kemikaaliseksin demoniksi", joka "poistaa käyttäjän luontaisen uhkatunnistusmekanismin". Tämä kuvaus on kuitenkin pätevä harmonisointitarkoituksiin, mutta se selittää mekanismin samalla aliarvioiden sen voimaa, mitä etsittiin.

Mitä kemseksi tarjosi – rehellisesti ja ilman tarpeen patologisointia:

- Seksuaalinen pidättyväisyys: Monille ihmisille, joiden seksuaalisuuteen liittyy häpeää, sisäänpäin kääntynyttä homofobiaa tai historiallista taakkaa siitä, että he kuuluvat yhteisöön, joka kriminalisoitiin, patologisoidtiin ja tuhottiin AIDS:n vuoksi elävältä muistilta – kemiallinen pidättyväisyyden poistaminen ei ollut huvia. Se oli vapautusta. Aineiden tuottama häpeän tunteen puuttuminen oli todellista, ja se tarjosi pääsyn seksuaaliseen identiteettiin, joka tuntui mahdottomalta ilman niitä.
- Radikaali hyväksyntä ja kuuluminen: kemseksin parhaimmillaan tarjoama ympäristö on radikaalin hyväksynnän yhteisö – tiloja, joissa queer-seksuaalisuutta kaikissa sen muodoissa juhlitaan pikemminkin kuin sietää. Kuuluvuus oli aitoa. Yhteys oli aitoa. Aineet vahvistivat sitä farmakologisesti, mutta se, mikä vahvistui, oli todellista.
- Äärimmäinen fyysinen ja emotionaalinen läheisyys: Mephedronin kosketusvaikutukset ja MDMA:n empatogeeniset ominaisuudet luovat kokemuksia fyysisestä ja emotionaalisesta läheisyydestä, joiden intensiteetti on harvinainen normaalin tietoisuuden tasolla. Ihmisille, jotka olivat kokeneet merkittävää emotionaalista eristäytyneisyyttä, ihmissuhdetraumojen tai vaikeuksia avoimuudessa, kemsexin mahdollistama yhteyden syvyys tuntui ainoana mahdollisuutena todelliseen ihmiskontaktiin.
- Kestävyys ja suorituskyky: Crystal methin aiheuttama voimakas piristysvaikutus ja metan vähentämä väsymys mahdollistavat seksuaalisen aktiivisuuden tuntien tai jopa päivien ajan, mikä olisi biologisesti mahdotonta päihteettömässä tilassa. Ihmisille, jotka kokivat olevansa riittämättömiä seksuaalisessa suorituskyvyssään ilman huumeita, tämä toiminnallinen parannus muuttui välttämättömyydeksi eikä pelkästään lisäeduksi.
- K-tilanne ja dissosiaatio (ketamiinin vaikutuksesta): Tilanteissa, joissa käytettiin ketamiinia, dissosiatiivinen vaikutus mahdollisti pääsyn tietoisuuden tiloihin, jotka olivat haluttuja juuri niiden omien kokemusten vuoksi, lisäksi seksuaalisen kokemuksen rinnalla.

Nämä toiminnot eivät katoa, vaikka aineet poistettaisiin. Palautuminen (Recovery) on käsiteltävä kaikkia näitä toimintoja – ei vähättelemällä niitä tai olettamalla, että

ne olisivat illuusioita, vaan löytämällä todellisia, lääkkeettömiä tapoja saavuttaa samankaltaisia kokemuksia.

Polyaddiktion vieroitusoireet – todellisuus.

THE CENTURION – Kolme samanaikaista evakuointia – eri lääketieteellisten kiireellisyyden tasoilla.

⚠ GHB/GBL ovat kemseksin lopettamisen vaarallisimpia aineita. Jos käytät GHB:tä/GBL:ää säännöllisesti – useita kertoja päivässä – älä lopeta käyttöä äkillisesti. Hae lääkärin valvontaa ennen annosten pienentämistä. Metan ja mefedronin vieroitusoireet ovat voimakkaita, mutta eivät yhtä vakavia kuin GHB/GBL:n vieroitusoireet.

Aine.	Vieroitusoireiden lääketieteellinen kiireellisyys.	Vaikeustason huippuajankohta.	Pääasialliset vieroitusoireet:
GHB / GBL	KRITINEN – Kouristus- ja psykoosiriski. Älä lopeta lääkitystä äkillisesti, jos otat annoksia yli kolme kertaa päivässä. Lääkärin valvonta on välttämätöntä.	Tunnit 2–72 viimeisestä annoksesta – akuutti vaaraväli.	Kouristukset, sekavuus, hallusinaatiot, äärimmäinen autonomisen hermoston epävakaus, voimakas ahdistus, hikoilu, takykardia. Vaatii baklofeenin tai bentsodiatsepiinin lääketieteellistä hoitoa. Katso tästä sarjasta GHB-ohje saadaksesi täydelliset ohjeet.
Kristallimetamfetamiini.	KORKEA – Psykologisesti erittäin raskas; ei välttämättä vaarallinen akuutissa tilanteessa.	Päivät 1–14 akuuttivaiheeseen; viikkoja tai kuukausia anhedonian osalta.	Äärimmäinen väsymys ja liiallinen unisuus (romahtelu), syvä masennus, kyvyttömyys nauttia asioista, voimakkaat himot, ahdistus. Metan aiheuttama "crash" useiden päivien kestäneen seksuaalisen päihteiden käytön jälkeen on yksi vakavimmista vieroitustiloista stimulanttilääketieteessä.
Mefedroni / katoniinit.	KOHTALAINEN – Ei akuutisti	Päivät 1–5, oireet voimakkaimmillaan;	Masennus, ahdistus, väsymys, kyvyttömyys

	lääketieteellisesti vaarallinen, mutta vakava psyykkinen ahdistus.	viikkoja tunnelman normalisoitumiseen.	nauttia asioista, kognitiiviset haasteet, voimakkaat himot, tunteiden äkilliset vaihtelut. Serotoninpuutos on merkittävää – masennus voi olla vakavaa ja vaatii seurantaa.
MDMA (jos sitä käytetään säännöllisesti)	Serotoniinin puute aiheuttaa vakavaa masennusta käytön jälkeen.	Päivät 3–7, huippu; viikkoja tai kuukausia serotoniinin palautumiseen.	Voimakas "lopetusoireiden" masennus (MDMA:n käytön jälkeinen "tiistai-masennus"), ahdistus, tunteettomuus, sosiaalinen vetäytyminen, kognitiiviset haasteet. Mitä useammin MDMA:ta käytettiin, sitä vakavampaa serotoniinin vähenemä oli.

Kliininen lähestymistapa: Käsittele ensin GHB-vieroitusoireet – tämä on lääketieteellinen hätätilanne. Metamfetamiini- ja mefedronivieroitusoireet ilmenevät samanaikaisesti, mutta eivät ole välittömästi hengenvaarallisia. Niiden hoito aloitetaan rinnakkain, kun GHB:n aiheuttama lääketieteellinen ensisijaisuus on hoidettu.

Osa 2 – Genominen "Blueprint" -analyysisi.

Tämä kokoelma mainitsee kaksi tiettyä farmakogenomista haavoittuvuutta, jotka liittyvät kemsexiin: COMT Val/Val (Warrior - aiheuttaa korkeariskistä sensaatiohakuisuutta dopamiinin puutteen vuoksi) ja MTHFR-variantit (heikentävät limakalvojen eheyttä ja häiritsevät neurotransmitterien synteesiä). Kemsexiin liittyvän kattavan genomianalyysin tulokset perustuvat yksittäisiin ainekohtaisiin ohjeisiin, mutta niillä on myös kemseksiin erityisiä vaikutuksia:

Geeni.	Vaihtoehto.	Kemikaaliseksin erityisrooli.	Palautumisen vaikutukset.
COMT	Val/Val (rs4680) — Sotilaallinen perustus.	Tämän kokoelman pääasiallinen kemikaalipohjaisen seksin geneettinen tekijä. Nopea COMT-entsyymin aktiivisuus = alhainen dopamiinitaso = taipumus kohti voimakasta stimulaatiota, mukaan lukien seksuaaliset uutuudet ja riskit. "Soturi" hakee intensiteettiä, koska vain se tuottaa riittävän dopamiinisignaalin.	Palautumisen arkkitehtuurin on tarjottava aitoa intensiteettiä – kilpailua, fyysistä haastetta, luovaa saavutusta, merkityksellistä riskiä. Soturi, joka jättää kemikaalipohjaisen seksin ilman, että hänellä on vastaavaa intensiteetin tuottavaa elämäntapaa, tulee todennäköisesti relapseeraamaan, ei moraalisen epäonnistumisen vuoksi, vaan neurobiologisten tarpeiden vuoksi.
MTHFR	C677T (rs1801133) ja A1298C (rs1801131).	Tämä kokoelma mainitsee erityisesti MTHFR-variantit, jotka lisäävät HIV:n tartuntariskiä heikentämällä limakalvojen eheyttä – fyysistä kudosestettä. Lisäksi se heikentää neurotransmitterien synteesiä, mikä vaikuttaa ahdistukseen ja häpeään, joita seksin yhteydessä käytetyt huumeet olivat osittain lievittäneet.	5-MTHF-lisäravinteet korjaavat sekä limakalvojen eheyden ongelmaa että neurotransmitterien synteesin puutetta samanaikaisesti. Tämä ei ole valinnaista MTHFR-varianttien kantajille kemikaalisten nautintojen lopettamisprosessissa – se vaikuttaa sekä fyysiseen HIV-riskiin että kemikaalinautintokäyttäytymisen neurokemialliseen taustaan.

GABRA2	rs279858 / rs279845 korkean riskin haploryhmä.	Määrittää GHB-riippuvuuden vakavuuden ja vieroitusoireiden riskin. Korkean riskin omaavilla GABRA2-kantajilla on alhaisin peruslinjan GABAergisen inhibitorisen sävyn taso — GHB tuottaa näille henkilöille poikkeuksellista helpotusta, jota he kokevat voimakkaammin kuin muut.	GABRA2-geenin korkea riskiarvo tarkoittaa, että GHB:n annosta on vieroitettava hitaammin, abstinenssioireet voivat olla vakavampia ja palautuminen normaaliin GABA-tasoon voi kestää pidempään. Se myös vaikuttaa kouristusriskiin GHB:n lopettamisprosessissa – tämä on olennaista tietoa lääkärille.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 -alleeli (rs1800497) – Palkkiohäiriöoireyhtymä.	Vähentynyt D2-reseptorien määrä = krooninen dopamiinin vajaatoiminta = voimakas pyrkimys kohti kaikkia kokemuksia, jotka poistavat tämän puutteen. Chemsexin aiheuttama monen aineen dopamiinitulva lievittää tätä vajetta tehokkaammin kuin melkein mikään muu kokemus.	DRD2 A1-alleelin omaavalta henkilöltä ei voida odottaa, että hän löytäisi päihteettömän elämän riittävän tyydyttäväksi ilman useiden voimakkaiden mielihyvän lähteiden tarkoituksellista luomista. Yksittäinen toipumismenetelmä ei ole riittävä. Luonnollisen addiktion rakenteen on oltava aidosti monikanavainen.
DAT1 / SLC6A3	10-kertaa toistuva VNTR-alleeli (rs28363170).	Korkeampi dopamiinitransporterin ilmentyminen = nopeampi dopamiinin takaisinotto = alhaisempi perusdopamiinitaso = voimakkaampi vaste metan DAT-estävyyteen. Myös vahvasti yhteydessä ADHD:hen – ADHD:n itsehoito metalla on dokumentoitu seksuaalinen	ADHD:n arviointi on kliinisesti tärkeää kemikaalipohjaisen seksin lopettamisessa – metamfetamiini saattoi olla tapa lievittää todellista ADHD:ta. Ei-stimulanttinen ADHD-hoito kohdistuu perimmäiseen ongelmaan ja poistaa yhden metan käytön taustalla olevista syistä.

		päihteiden käyttöpolku.	
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Lyhyt/lyhyt alleeli — vähentynyt serotoniinin kuljettajan ilmentyminen.	Korkeampi ahdistusherkkyys, suurempi riski häpeästä johtuvaan seksuaaliseen käyttäytymiseen, voimakkaampi vaste mefedronin ja MDMA:n SERT-estäjien vaikutuksiin (tunteet, jotka ne tuottavat). Lyhyellä/lyhyellä persoonallisuustyypillä olevat henkilöt ovat saattaneet kokea mefedronin ja MDMA:n serotonergiset vaikutukset kaikkein kiinnostavimpina kemseksin ulottuvuuksina.	Serotoniinin uudelleenrakentaminen on yhtä tärkeää kuin dopamiinin palautuminen SLC6A4-geenin lyhyiden alleelien kantajilla. Ahdistus ja häpeä, jotka edeltivät kemikaalipohjaista seksuaalista toimintaa, olivat biologisia eivätkä moraalisia syitä, ja niihin on tarpeen puuttua sekä biologisesti että terapeuttisesti.
CYP2B6	*6/*6 huono metaboloija (rs3745274)	GHB:n aineenvaihdunta – heikot CYP2B6-entsyymin omaajat keräävät elimistöönsä enemmän GHB:tä ja norketamiinia korkeampina plasmatasoina. Kirjallisuuden "Dissociative Logjam Risk" -osio. Kemikaalien käyttöön liittyvissä tilanteissa heikot CYP2B6-entsyymin omaajat voivat kehittää GHB-riippuvuutta nopeammin ja pienemmillä annoksilla kuin muut.	Tärkeää tietoa lääkitiimille, joka hoitaa GHB:n vieroitusta ja annostuksen pienentämistä. CYP2B6-entsyymin heikot metabolisoijat tarvitsevat alhaisempia baklofeenin annoksia ja tarkempaa seurantaa lääkeaineen kertymisen vuoksi.
FAAH	C385A (rs324420) – vähentynyt FAAH-	Endokannabinoideja säätelevä geeni. Tärkeä, jos kannabis on ollut osa	FAAH A/A -kantajat omaavat korkeamman luonnollisen anandamidin tason – suuremman luontaisen kyvyn sosiaaliseen

	aktiivisuus.	seksuaalista nautintoa sisältävää käytösmallia (yleistä, erityisesti stimulanttien aiheuttaman ahdistuksen lievittämiseksi). Vaikuttaa myös anandamidin saatavuuteen – luonnolliseen sosiaalisen yhteyden ja mielihyvän aineeseen.	yhteyteen ja mielihyvään, jota kemikaalipohjainen seksuaalisuus (chemsex) tarjoaa farmakologisesti. Liikunta ja sosiaaliset kontaktit aktivoivat tätä järjestelmää. Luonnollinen palautumisreitti on osittain endokannabinoidijärjestelmään liittyvä tälle profiilille.

Osa 3 – Detoksiprotokolla – Järjestetty moninarkomaanin todellisuutta varten.

THE CENTURION – Kolme toipumispolkua, yksi henkilö, yksi koordinoitu suunnitelma.

Kemikaalisten nautintojen aiheuttamaa riippuvuutta ei voida hoitaa yhden aineen avulla. Kolme pääasiallista ainetta vaatii kolme rinnakkaista toipumispolkua, joilla kullakin on oma aikataulunsa, lääketieteelliset vaatimuksensa ja lisäravinnesuunnitelmansa. Nämä polut eivät korvaa toisiaan – ne etenevät samanaikaisesti ja koordinoituna.

Toimintaperiaate: Käsittele ensin GHB-tapaukset (lääketieteellinen hätätilanne), luo lääketieteellinen ja täydentävä hoitosuunnitelma kaikille kolmelle, ja rakenna sitten asteittain käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin liittyvä toipumisohjelma.

Kappale 1: GHB/GBL – Lääketieteellinen ensisijaisuus.

Jos käytät GHB:ta/GBL:ää kolme tai useammin päivässä, tämä on sinun välitön lääketieteellinen prioriteettisi. Älä yritä hoitaa GHB-vieroitusoireita yksin. Tähän sovelletaan kokonaisvaltainen GHB-protokolla, joka on kuvattu tässä sarjassa olevassa GHB-oppaassa. Keskeiset elementit:

- Baklofeni annoksen pienentäminen lääkärin valvonnassa – tehokkain farmakologinen toimenpide GABA-B-vieroitusoireiden hoidossa.
- Jos baklofeniä ei ole saatavilla, käytetään korkean annoksen bentsodiatsepiiniprotokollaa lääkärin valvonnassa.
- GABRA2-variantin tila vaikuttaa vieroitusohjelmaan – korkean riskin variantit edellyttävät hitaampia vähennyksiä.
- Lisäravinteiden käyttö aloitetaan päivänä 1: magnesiumglycinaatti (400–600 mg jaettuna annoksina), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-teaniini (200–400 mg tarvittaessa).
- Selank (nenäsumute) ahdistuksen hallintaan vieroitusprosessin aikana – ei aiheuta riippuvuutta, suoraan relevantti GABA-B:n palautumiselle.
- Epitalon unen rakenteen normalisoimiseksi yöllisen annostelun palautumisvaiheen aikana.

Radan 2: Metamfetamiini – Dopamiinin uudelleenrakentaminen.

Metamiinin hoito aloitetaan samanaikaisesti GHB:n lääketieteellisen hoidon kanssa. Metamiiniriippuvuuden aiheuttama vieroitusoireyhtymä ei itsessään ole akuutti lääketieteellinen hätätilanne, mutta metamiinin aiheuttama "crash" pitkän, useita päiviä kestävän seksuaalisen nautinnon (chemsex) jälkeen on yksi vakavimmista psykologisista tiloista riippuvuudenhoidossa. Valmistaudu siihen.

- Salli kaatumisen tapahtua: Protokolla 01 (Suoja), uni, nesteytys, proteiinipitoinen ruoka, kun ruokahalua alkaa palata.
- Tyrosiini (500–1000 mg, aamulla, proteiineista erillään): dopamiinin esiaste – aloita päivinä 3–5, kun syöt säännöllisesti.
- NAC (600 mg kahdesti päivässä ruoan kanssa): glutamaatin tasapaino; himon vähentäminen.
- Uridiini + DHA + CDP-koliini (aivojen tukipakkaus): D2-reseptorien tiheyden lisääntyminen – dopamiinijärjestelmän rakenteellinen palautuminen.
- Liikunta aloitetaan mahdollisimman pian – BDNF on korjaussignaali metan aiheuttamalle dopamiiniaksonivauriolle.
- Semax (nenäsumute): Lisää BDNF:n tuotantoa ja edistää etuotsalohkon toimintaa; metamiinin käytön jälkeisten seksuaalisten kohtaamisten aiheuttama kognitiivinen sumuisuus voi helpottua tämän avulla.
- BPC-157: tutkimusmalleissa se vaikuttaa suoraan ja vastustaa stimulanttien aiheuttamaa dopamiinijärjestelmän häiriötä.

Jäljitys 3: Mefedroni ja katoniinit – Serotoniinin uudelleenrakennus.

Mefedronin ja katoniinien vieroitus on rakenteellisesti samankaltainen kuin kokaiinin vieroitus (kolminkertainen takaisinoton esto), mutta siinä on voimakkaampi serotoniiniosuus, joka on samanlainen kuin MDMA:ssa. Serotoniini on erityisen tärkeä seksuaalisten huumeiden käytön vieroituksessa, koska mefedronin aiheuttama serotoniinin vapautuminen toi tunteellista läheisyyttä ja lämpöä, mikä sai seksuaalisen käytön tuntumaan aidoilta yhteyksiltä.

- 5-HTP (50–100 mg, illalla): serotoniinin esiaste – tärkein lisäravinne mefedronista toipumisen jälkeisessä tunne-elämän latistumisessa ja sosiaalisessa vetäytymisessä.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, aamulla): perusmetylaatiotuki; tämä on ehdottoman tärkeää henkilöille, joilla on MTHFR-variantteja.
- Inositoli (4–12 g, jaettuna aterioiden kanssa): serotoniinireseptorien herkkyyden säätely; erityisen hyödyllinen methedronin vieroitusoireisiin liittyvän ahdistuksen ja pakonomaisen himon lievittämisessä.
- Omega-3, jossa on enemmän EPA:ta (2–4 g päivittäin): tukee mielialaa ja vähentää neuroinflammaatiota.
- Jos MDMA:a käytetään säännöllisesti: serotoniinin vähenemä voi olla vakava – varaa vähintään 6–8 viikkoa ennen kuin voit odottaa todellista mielialan palautumista; 5-HTP ja lepo ovat tärkeimmät keinot.

Yhdistetty vetäytymisaikataulu kemikaalien käytön lopettamiseen.

Aikajana.	GHB/GBL -seuranta.	Metamfetamiiniriippuvuus.	Mefedroni, käyttö.
0–72 tuntia.	LÄÄKINTÄHÄTÄTILAN vaihe. Baklofeni- tai bentsodiatsepiiniprotokolla. Monitorointi. Kouristusvarotoimet. Tämä on ainoa asia, jolla on merkitystä tässä vaiheessa – kaikki muu odottaa.	Kaatuilu. Unisuus. Liiallinen unentarve. Älä vastusta sitä. Keho vaatii lepoa. Juo vettä. Syö mitä pystyt.	Masennus ja uupumus. Sallittua. Lepo on lääke.
Päivät 3–7	Akuutti vaara ohi, jos lääketieteellisesti hoidettu. GABA-järjestelmä edelleen vakavasti heikentynyt. Magnesiumia, L-teaniinia ja Selankiä ahdistukseen. Vältä äkillistä bentsodiatsepiinien vähentämistä.	Syvä masennus ja anhedonia. Tämä on vaikein vaihe metamiinin käytön suhteen. Protokolla 01. Ota yhteyttä tukiverkkoon. Aloita tyrosiini- ja NAC-lisäravinteet, jos syöt.	Äärimmäinen masennus ja ahdistus. Aloitetaan 5-HTP:n käyttö. Serotoniinin esiasteen tuki. Emotionaalinen tyhjyys on järjestelmän uudelleenrakentumisvaihe.
Viikot 1–4	GHB-vieroitus jatkuu lääkärin valvonnassa. Lisäravinteiden käyttöä lisätään asteittain. Selankia käytetään päivittäin ahdistukseen. Uni paranee vähitellen Epitalonin avulla. GABA-reseptorien toiminnan tehostuminen on käynnissä.	Anhedonia hallitsee. Harjoitus alkaa – pakollista, ei valinnaista. NAC ja "Brain Stack" käytössä. Vahvin himon signaali on yhdistelmä metan ja seksin himoa.	Vähitellen paraneva mieliala. Sosiaalinen vetäytyminen voi tuntua voimakkaalta – serotoniinipohjaisen läheisyys on kadonnut. 5-HTP ja inositoli. Hitaasti lisääntyvä sosiaalinen aktiivisuus.
Kuukaudet 1–3.	GHB:n vieroitus saattaa olla loppuvaiheessa tai sen viimeisissä vaiheissa. GABA-järjestelmä toipuu merkittävästi. Vieroitusoireiden, kuten ahdistuskohtauksien, lievittämiseen käytetään 4-7-8 hengitystekniikkaa ja Selankia.	DRD2-reseptorien määrä kasvaa mitattavasti. Aitoja mielihyvän hetkiä alkaa palata. Kognitiivinen selkeys paranee. Seksuaalinen vaste palaa – se voi olla hämmentävää ilman kemiallista tehostetta.	Serotoniinijärjestelmän uudelleenrakentuminen. Sosiaalinen helppous palaa vähitellen. Mefedronin tuottama tunne lämpöstä alkaa ilmaantua – varovasti, ajoittain

			– aidoissa ihmissuhteissa.
Kuukaudet 3–12.	GHB-vieroitus pääosin valmis, ja sopiva vähentämisohjelma on käytössä. Luonnollinen GABA-tasapaino palautuu hengitysharjoitusten ja liikunnan avulla. Vieroitusoireiden aaltoilu vähenee.	Dopamiinijärjestelmä on palautunut normaalille tasolle tai sen lähellä. Luonnollinen seksuaalinen halu on palaamassa. "Tasainen viiva" (alla mainittu) on häviämässä. Metan ja seksin välisen pakonomaisen yhteyden voimakkuus heikkenee.	Serotoniinitaso on palautunut normaaliksi. Sosiaalinen itsevarmuus ilman lääkettä on lisääntynyt ja helpommin saavutettavissa. Mefedronin tuottama läheisyyden tunne voidaan alkaa löytää aidoista ihmissuhteista.

Osa 4 – Biologinen uudelleenrakentaminen – Yhtenäinen järjestelmä.

Kemikaalisten aineiden käytön jälkeinen palautumisohjelma yhdistää yksittäiset osiot GHB:n, metamfetamiinin ja kokaiinin/mephedronin ohjeista sekä kemikaalisen seksin käyttöön liittyvät lisäykset. Tavoitteena on samanaikaisesti palauttaa GABA-B -toiminta (GHB-osuus), dopamiinin synteesi ja D2-reseptorien määrä (metamfetamiini-osuus) sekä serotoniinitaso (mephedrone/MDMA-osuus) – samalla kun huomioidaan metylaatio, joka on kaikkien kolmen taustalla.

4.1 — Metylaatioperusta — Ehdoton kaikille polkuille.

Lisäravinteet.	Annos.	Ajoitus.	Miksi se on erityisen tärkeää kemseksin jälkeisessä toipumisessa?
5-MTHF (L-metyylifolaatti)	400–1000 mcg päivittäin.	Aamiainen ruokailuineen.	Tässä kokoelmassa mainitaan erityisesti MTHFR-variantit, jotka lisäävät HIV:n tartuntariskiä limakalvojen heikkenemisen kautta. 5-MTHF vaikuttaa suoraan tähän tukemalla solutasolla limakalvojen eheyttä ja samalla tarjoamalla neurotransmitterien synteesin tukea, joka on olennaista kaikille kolmelle toipumispolulle. Kemikaalisten seksuaalikokeiden aiheuttaman toipumisen osalta tämä on tärkein lisäravinne sekä fyysisen HIV-riskin että neurokemiallisten tekijöiden puolella.
Metyylikobalamiini (B12).	1000–2000 mcg sublinguaalisesti.	Hyvää huomenta.	Toimii synergistisesti yhdessä 5-MTHF:n kanssa. Kemikaalien käytön aiheuttama useiden järjestelmien samanaikainen depletion (dopamiini, serotoniini, GABA) asettaa maksimaalisen vaatimuksen B12-riippuvaisille synteesireiteille. Sublingvaalinen muoto optimaalista imeytymistä varten. Tukee myeliinin eheyttä, mikä on tärkeää metamfetamiinin aiheuttamien neurologisten

			vahinkojen kannalta.
P5P (aktiivinen B6)	25–50 mg	Hyvää huomenta.	Kofaktori GABA:n synteesille (GHB:n käyttö), dopamiinin synteesille (metamfetamiinin käyttö) ja serotoniinin synteesille (mefedronin käyttö) samanaikaisesti. P5P-riippuvaiset entsyymit ovat suurimmassa rasituksessa kemikaalisten nautintojen jälleenrakentumisvaiheessa. Ehdottoman tärkeää kaikissa kolmessa käyttötavassa.
Magnesiumglycinaatti.	400–600 mg elementaalista.	Aamu ja ilta.	Korkeimmalla prioriteetilla olevat fyysiset lisäravinteet, jotka tukevat kahta kolmesta osa-alueesta samanaikaisesti: GABA-B-järjestelmän tuki (GHB-rata) ja NMDA-modulaatio / ahdistuksen lievitys (metamfetamiiniriippuvuuden vieroitus). Tukee myös sydän- ja verisuonijärjestelmää – tärkeää ottaen huomioon mefedronin ja metamfetamiinin aiheuttama rasitus sydämelle. Aloita päivä 1.

4.2 – Integroitu neurotransmitteriyhdistelmä.

Lisäravinteet.	Annos.	Ajoitus.	Pääura.	Huomautukset
L-tyrosiini	500–2000 mg	Aamulla, proteiinin ulottumattomissa.	Metamfetamiini / dopamiini	Aloita päivä 3–5, kun syöt säännöllisesti. Dopamiinin esiaste – korjaa metan käytön aiheuttaman pääasiallisen puutteen. Vältä proteiinia imeytymisen vuoksi.
NAC	600–1200 mg kahdesti päivässä.	Aamu ja ilta, aterioiden kanssa.	Kaikki kappaleet.	Glutamaatin homeostaasi on olennaista kaikille kolmelle hoitolinjalle. Aloita päivä 1. Todisteita himon vähentämisestä kaikissa päihteiden

				luokissa. Lisäksi suojaa maksaa.
Uridiini + DHA + CDP-koliini (aivojen tukilisä).	250 mg UMP + 1 g DHA + 250 mg CDP-koliini.	Hyvää huomenta!	Metamfetamiini / dopamiini	D1/D2-reseptorien ylösregulointi – dopamiinijärjestelmän rakenteellinen palautuminen, jonka metan käyttö on vahingoittanut. Tämä on pitkä prosessi, joka kestää viikkoja tai kuukausia, mutta se on paras saatavilla oleva reseptoreiden palautumiseen perustuva menetelmä, jolle on eniten todisteita.
5-HTP	50–100 mg	Iltanaika, 30 minuuttia ennen nukkumaan menoa.	Mefedroni / MDMA / serotoniini	Serotoniinin esiaste – auttaa korjaamaan kolmenlaista serotoniinin puutetta (mefedroni + MDMA + yleinen järjestelmä). Erittäin tärkeä mielialan palautumiselle ja unelle. Sosiaalisen vuorovaikutuksen helpottuminen alkaa tästä.
L-teaniini	200–400 mg	Tarvittaessa, 2–3 kertaa päivässä.	GHB / ahdistus	GABAergiset ja NMDA-vaikutteiset ahdistusta lievittävät aineet. Ei aiheuta riippuvuutta. Erityisen tärkeitä GHB:n käytön aiheuttaman voimakkaan ahdistuksen hoidossa. Pääasiallinen ei-lääkkeellinen GABA-tuki akuutissa vaiheessa.
Tauriini	1–2 g päivittäin.	Aterioiden kanssa.	GHB / GABA	GABA-reseptorien tuki; neuroprotektio; maksansuojaus – tärkeää GBL:ää

				käyttäville henkilöille, joiden maksa käsittelee esiasteen. Aloita tämän käytön jälkeen, kun GHB:n vähentäminen on jo aloitettu, ei aktiivisen lääketieteellisen hoidon aikana.
Inositoli.	4–12 g (annostus määritetään yksilöllisesti).	Jaettuna aterioihin.	Mefedroni / serotoniini	Serotoniinireseptoreiden herkkyys; ahdistuksen väheneminen; todisteita pakonomaisen himon luonteesta. Erityisen tärkeää on ottaa huomioon tämä obsessiivinen kemikaalihimon suhteen, joka usein ilmenee toipumisprosessissa.
Omega-3 EPA + DHA	2–4 g päivittäin.	Aamulla ruoan kanssa.	Kaikki kappaleet.	Neuroinflammaatiota ehkäisevä; tukee BDNF:ää; mielialaa (EPA-pääosin); tukee solukalvoja reseptorien palautumisessa (DHA). Käsittelee vahinkoa, jonka kaikki kolme ainetta aiheuttavat samanaikaisesti.
Härkäherkkusieni.	500–1000 mg	Hyvää huomenta.	Metamfetamiini / kognitio	NGF:n ja BDNF:n stimulointi. Kohdistuu metan aiheuttamaan suoraan vaikutukseen hermoston plastisuutta sääteleviin molekyyleihin. Kognitiivinen korjaus – "sumuisuus", joka on yleistä post-metamkemseksien jälkeen, on yksi

				merkittävimmistä kognitiivisista haitoista riippuvuuksien hoidossa.

4.3 – Peptidi-kerros

Peptidi	Mekanismit eri kemseihin liittyvissä yhteyksissä.	Pääura.	Huomioita
BPC-157	Dopamiinin ja serotoniinin normalisointi; GABA-B:n modulointi; suoliston ja aivojen yhteistyön parantaminen; tulehdusta ehkäisevä vaikutus; kudosten paraneminen.	Kaikki kappaleet – polysubstaatin käyttö.	Monipuolisin peptidi kemsex-vieroitusohjelmassa – se vaikuttaa samanaikaisesti dopamiiniin (metamfetamiini), serotoniiniin (mefedroni), GABA-B:hen (GHB) ja suoliston terveyteen (kaikki kolme ainetta häiritsevät suolistomikrobistoa). Aloita vieroitusvaiheen 1. päivänä. Voidaan käyttää suun kautta tai ihon alle.
Selank	Ahdistusta lievittävä lääke, joka vaikuttaa GABA- ja serotoniinijärjestelmiin; vähentää ahdistusta ilman riippuvuutta; suoraan relevantti GHB:n vieroitusoireiden aiheuttaman ahdistuksen ja mefedronin aiheuttaman serotoniinin puutteen aiheuttaman ahdistuksen hoidossa.	GHB ja mefedroni yhdistettynä.	Tärkein peptidi ahdistuksen lievittämiseksi – se vaikuttaa sekä GABA:n vieroitusoireista johtuvaan ahdistukseen (GHB:n käyttö) että serotoniinijärjestelmään liittyvään ahdistukseen (mephedrone/MDMA-käyttö). Ei aiheuta riippuvuutta. Käytetään nenän kautta. Annetaan päivittäin akuutissa vaiheessa.
Semax	BDNF- ja NGF-tasojen nousu; kognitiivinen palautuminen; dopamiinin säätely;	Metamfetamiinin käyttö – kognitiiviset vaikutukset.	Metamfetamiinipohjaisten, useita päiviä kestävien seksuaalisten kohtaamisten aiheuttama kognitiivinen heikentyminen on vakavaa.

	etuotsalohkon palautuminen.		Semax auttaa korjaamaan metan aiheuttamaa BDNF:n (hermeneuvosijafaktorin) vähenemistä ja tukee etuotsalohkon palautumista, mikä mahdollistaa selkeän päätöksenteon toipumisprosessissa. Nenäsumute. Aloita viikko 1.
Epitalon.	Unen rakenne; epifyysisestä rauhasesta lähtevä reitti; vuorokausirytmin normalisointi.	GHB-käyttö – unettomuus	Yöllinen GHB:n käyttö häiritsee vuorokausirytmiä. Epitaloni tukee käpyrauhasta, kun taas GHB:n vähentäminen poistaa ulkoisen unen edistämismekanismin. Ensimmäiset 4–6 viikkoa.

Osa 5 – Seksuaalinen terveys ja toipuminen.

THE CENTURION – Ulottuvuus, jonka tavallinen toipuminen jättää huomiotta ja joka on kemikaalisten nautintojen aiheuttaman riippuvuuden hoidon ulkopuolella.

Jokainen tämän sarjan muu aineopas sisältää seksuaalisen terveyden osion, joka on lyhyt tai sivullinen. Chemsex-oppaan ei voi olla näin. Seksuaalinen kokemus oli se keskeinen tekijä, jonka ympärille koko moniaineiden käyttöön liittyvä käytös rakennettiin. Chemsexistä toipuminen on epätäydellistä – biologisesti, psykologisesti ja ihmissuhteiden tasolla – ellei seksuaalista ulottuvuutta käsitellä suoraan.

Tämä osio perustuu suoraan kokoelman Protokolla 35S -sarjaan (erikoistuneet ohjeet tälle väestöryhmälle) sekä kokoelman viidennen osan seksuaaliseen toipumiseen liittyvään sisältöön.

5.1 — Kattava seksuaalisen terveyden lääketieteellinen arviointi.

THE CENTURION – Testit, jotka eivät voi odottaa.

Ennen kaikkea seksuaalisen palautumisen työssä: lääketieteellinen arviointi. Nämä testit eivät ole valinnaisia ja ne tulisi suorittaa ensimmäisellä viikolla toipumisprosessia, ei silloin kun tunnet olevasi valmis.

- HIV-testi: Neljännen sukupolven antigeeni/vasta-ainetestaus. Jos on äskettäin ollut mahdollinen altistuminen, aloita myös PEP (postexponiivinen profilaktio), jos aikaa on alle 72 tuntia. Jos HIV-positiivinen: ota välittömästi yhteyttä HIV-hoitopalveluiden tarjoajaan. Hoito on saatavilla, tehokasta ja mahdollistaa täyden elämän ja seksuaalisen terveyden. U=U (undetectable = untransmittable) on totta.
- STI-panel: gonorrea (virtsaputken, peräsuolen ja kurkun näytteet), klamydia (samat näytteet), syfilis (seerumitestaus), herpes (seerumitestaus, jos ei aiemmin testattu), hepatiitti C (jos on ollut IV-päihteiden käyttöä, mukaan lukien suonensisäistä huumeiden käyttöä), hepatiitti B (seerumitestaus ja rokotustilanne).
- Hepatiitti B -rokote, jos et ole immuuni: kolmen annoksen sarja antaa elinikäisen suojan.
- IHH-rokote, jos kelpoisuusvaatimukset täyttyvät (jopa 45 vuoden ikään monissa ohjeistuksissa): vähentää merkittävästi IHH:hon liittyvän syöpäriskin.
- Rokotus mpoxin varalta, jos et ole immuuni ja olet alueella, jossa tautia esiintyy: kaksi annosta Jynneos-rokotetta. Mpox leviää samoissa seksuaalisissa verkostoissa, joissa käytetään kemikaaleja seksissä.

- Täydellinen verenkuva (CBC) levamisolista johtuvan granulositopenian toteamiseksi, jos kokaiini on ollut mukana käytössä.
- Laaja metabolismin seulonta: munuaisten ja maksan toiminta – tärkeää GBL:ää käyttäville (maksassa tapahtuva muuntumisreitti) sekä kaikille, jotka käyttävät huumeita suonensisäisesti.
- Sydän- ja verisuonijärjestelmän arviointi: EKG, jos epäillään merkittävää metan tai mefedronin käyttöä. Verenpaineen seuranta.

Seksuaalisen terveyden jatkuva seulonta toipumisprosessin aikana: vähintään kolmen kuukauden välein ensimmäisen vuoden aikana. Useammin, jos on seksuaalisesti aktiivinen. Seulonta ei ole rangaistus – se on tapa suhtautua omaan terveyteen vakavasti.

5.2 – Kemiallinen läheisyyden ansa.

THE CENTURION – Kokoelma kuvaa tätä osuvasti: "Oppiaineen puute".

Kemiallisten riippuvuuksien hoitoon keskittyvä opas sanoo kemiallisen läheisyyden ansasta näin: "Monille toipumisprosessissa oleville ensimmäinen päihteettömäksi jäänyt seksikokemus ei ole paluu entiseen. Se on aivan uusi kokemus. Jokainen intiimi kohtaaminen oli aiemmin välitettynä kemiallisen vaikutuksen kautta. Hermosto ei ole oppinut sietämään aidon yhteyden avoimuutta – sitä altistumista, epävarmuutta ja tunteiden syvyyttä, joka syntyy silloin, kun mikään ei pehmita kahden ihmisen välistä kohtaamista. Tämä ei ole moraalinen epäonnistuminen. Se on oppimisen puute."

Kemikaaliseksin lopettamisessa tämä kuilu on usein syvempi kuin missään muussa päihteidenkäytön lopettamisessa. Huumeet eivät olleet sattumanvaraisesti läsnä seksin aikana – ne olivat seksin edellytys. Hermosto ei koskaan oppinut selvinpäin tapahtuvan intiimin seksuaalisuuden taitoja, koska mahdollisuus selvinpäin tapahtuvaan seksuaaliseen läheisyyteen käytännössä ei koskaan syntynyt.

Mitä tämä tarkoittaa palautumisen kannalta: Ensimmäinen selväpäinen seksikokemus kemikaattien käytön jälkeen on todella uutta maata. Se ei ole aiemman, päihteettömän seksuaalisen minän palauttamista. Monille ihmisille tässä palautumisessa ei ollut olemassa sellaista "aiempaa, päihteetöntä seksuaalista minää", joka olisi palautettavissa – kemikaattien käyttöön perustuva seksuaalikäyttäytyminen alkoi usein seksuaalisen kehityksen varhaisvaiheissa.

5.3 — Sydänpysähdys.

THE CENTURION – Sesonki, joka tuntuu pysyvältä menetykseltä, mutta ei ole sitä.

Tämä kokoelma kuvaa "tasaisen linjan" ilmiötä: "Monille varhainen toipuminen tuo mukanaan hiljaisuuden, jossa halu aiemmin asui. Ei kiihotusta. Ei kiinnostusta. Ei vetovoimaa minkäänlaiseen läheisyyteen." Kemikaattien käytön aiheuttamassa

seksuaalisessa riippuvuudesta toipumisessa "tasainen linja" on lähes yleinen – koska dopamiini- ja serotoniinijärjestelmät, jotka olivat ylikuormittuneita tuottaen hyperseksuaalisia tiloja, ovat nyt tyhjiä, ja aivot ovat väliaikaisesti kytkeneet pois päältä seksuaalisen kiihottumisen piirit, jotka olivat kroonisesti yliärtyneitä.

Tasainen sydänkäyrä.	Mikä oikeastaan tapahtuu?	Mitä tehdä?
Ei seksuaalista halua – täydellinen kiinnostuksen tai vireystilan puute.	Dopamiini- ja serotoniinijärjestelmät ovat heikentyneet; palkitsemisjärjestelmä kalibroituu pois keinotekoisesti voimakkaista ärsykkeistä; aivot rakentavat uudelleen herkkyyttä luonnollisille stimyksille, jotka olivat peittyneet vuosien kemiallisen altistuksen alle.	Älä panikoi, älä testaa, älä pakota. Tämä on vaihe, ei tuomio. Huolehdi perusteista – uni, liikunta, ravinto, sosiaaliset suhteet – pohjasta, josta halu rakentuu uudelleen. Tasainen viiva päättyy. Kesto vaihtelee: 1–3 kuukautta meth-pääasiallisessa seksissä; 3–6+ kuukautta tilanteissa, joissa käytetään usein MDMA:a.
Abstinenssin aikana seksistä voi tuntua, että se on tylsää, mekaanista tai siihen on vaikea sitoutua.	Hermosto on oppinut, että seksuaalinen kiihottuminen = huumaava tila. Huumaava tila ei ole läsnä. Kiihotuksen mekanismit etsivät edelleen tuttua käynnistintä. Luonnollinen kiihotuksen reitti on olemassa, mutta se on vieras.	Alhaisemman riskin läheisyys ensin: ei-sukupuolinen fyysinen kontakti (kosketus, hieronta, halaaminen), joka ei vaadi suorituskykyä. Aistillisten kokemusten asteittainen palauttaminen ilman seksuaalisen suorittamisen painetta. Usein tässä piilee seksuaalinen häpeä — tarvittaessa voidaan tarvita terapeuttista tukea.
Yritetään selvittää, onko funktio palauttanut arvoa.	Pornoa katsominen sen selvittämiseksi, onko seksuaalinen kiinnostus vielä olemassa, tai pakonomainen reaktioiden etsiminen, aiheuttaa ahdistusta järjestelmälle, joka parantuu levon avulla. Jokainen testi viivästyttää palautumista.	Lopeta testaus. Testaus itsessään on ongelma, ei todiste ongelmasta. Ahdistus, jonka testaus aiheuttaa, estää luonnollisen kiihottumisen palautumisen. Kokoelma ohjeistaa: "Huomioi, älä jahtaa." Paluun merkkejä halusta ei tarvitse välittömästi toimia.

5.4 – Selviytyminen ja raju seksuaalisuus.

THE CENTURION – Opi asioita, joita ei ole opetettu – Yhteydenotto ilman välittäjiä.

Aitous fyysisessä kontaktissa, joka aiemmin välittyi kemian avulla, vaatii uudelleen oppimista alusta asti. Selvinpäiväisen läheisyyden taidot – läsnäolo kehossa, kyky sietää avoimuuden haavoittuvuutta ja pysyminen tilanteissa, joissa tunteet ovat ylivoimaisia – ohitettiin. Toipuminen ei ole paluu. Se on uusi alku.

Käytännön ohjeet raittiin seksuaalisuuden rakentamiseen kemikaattien käytön lopettamisen jälkeen:

- Kuukaudet 1–3 (tasaisen jakson aika): ei painetta osallistua seksuaaliseen toimintaan. Keskitytään ei-seksuaaliseen fyysiseen läheisyyteen – kosketukseen, lämpöön, fyysisen läsnäolon kokemiseen luotettujen ihmisten kanssa. Hermosto oppii uudelleen, että kehot voivat olla lähekkäin ilman kemiallista vaikutusta. Tämä on aitoa neurologista oppimista, ei vain terapeuttista lisäetua.
- 3. kuukausi eteenpäin (kun halu alkaa palata): aloita matalampikattoisilla ja vähemmän riskialttiilla intiimeillä kokemuksilla. Ei useiden kumppaneiden, monipäiväinen "maraton", kuten kemsex tarjosi – se on jotain, mitä voidaan harkita myöhemmin, jos se edelleen kuuluu seksuaaliseen identiteettiin, mutta silloin rakennetaan se raittiille pohjalle. Aloita sillä, mitä hermosto kestää ilman sulkemistilaa.
- Seksuaalinen häpeä: Monille ihmisille, jotka ovat kemikaalipohjaisen seksin käytön lopettamisvaiheessa, erityisesti niille, jotka käyttivät kemiallisia aineita vähentämään inhibitiota päästäkseen seksuaalisiin kokemuksiin, jotka tuntuivat mahdottomilta tai häpeällisiltä selvinpäin, raittiuden paluu tuo mukanaan myös häpeän tunteen. Tämä ei ole todistus siitä, että itse seksuaalinen halu olisi väärä. Se on todiste siitä, että häpeä oli olemassa jo ennen kemikaalipohjaista seksiä ja vaatii omaa terapeuttista huomiotaan. LGBTQ+-myönteinen terapia on sopiva ympäristö tälle työlle.
- HIV-status ja seksuaalinen identiteetti: Jos henkilö on HIV-positiivinen – olipa kyseessä tuore tai pitkäaikainen diagnoosi – seksuaalisen palautumisen prosessi sisältää sekä tunnekuorman käsittelyn että käytännön ymmärryksen U=U:sta. "Undetectable = Untransmittable" tarkoittaa, että henkilö, jonka virusmäärä on havaitsematon, ei voi tartuttaa virusta. Tämä muuttaa seksuaalisuutta perustavanlaatuisesti – monille ihmisille se poistaa pelon, joka on saattanut johtaa riskialttiimpaan käyttäytymiseen kuin avoin keskustelu olisi mahdollistanut.
- Monogamia, ei-monogamia ja seksuaalinen yhteisö: kemikaalien käyttöön liittyvät käytännöt esiintyivät usein tietyissä sosiaalisissa ja seksuaalisissa yhteisöissä (sovellukset, paikat, sosiaalisen median verkostot). Toipuminen ei edellytä monogamiaa tai tiettyjen seksuaalisten käytäntöjen hylkäämistä. Se vaatii ravitsemattoman suhteen siihen seksuaaliseen yhteisöön ja niihin käytäntöihin, jotka ovat henkilölle aitoja. On olemassa päihteettömiä queer-yhteisöjä, päihteettömiä seksuaalisia yhteisöjä sekä toipumispaikkoja, jotka ovat nimenomaisesti LGBTQ+-myönteisiä ja ne ovat löydettävissä.

Osa 6 – HIV:n ja terveydenhoidon hallinta toipumisessa.

THE CENTURION – Protokolla 42 käytössä – Palomuuripaketti henkilölle, joka on kemikaalisten nautintojen lopettamisprosessissa.

Kokoelman protokolla 42 tarjoaa kattavan HIV:n ehkäisyn ja hoidon viitekehyksen. Tämä osio soveltaa sitä erityisesti kemikaalien käytön aiheuttaman seksin jälkeiseen kuntoutukseen.

6.1 – Jos olet HIV-negatiivinen.

- PrEP (ennaltavanhentava ehkäisy): jos et käytä PrEP:iä ja olet osallistunut kemseksiin, aloita PrEP ennen kaikkia muita seksuaalisia toimintoja. Oppaassa sitä kutsutaan "ennakkoon asetetuksi suojaksi". Truvada ja Descovy (päivittäinen suun kautta otettava lääke) sekä Apretude (injektoitava, kerran 2 kuukaudessa) tarjoavat kaikki yli 99 %:n suojan HIV:tä vastaan, kun niitä käytetään säännöllisesti. Saatavilla yleislääkäriltä, seksuaaliterveysasemalta tai HIV-palveluista.
- PEP (altistumisen jälkeinen ehkäisy): Jos olet mahdollisesti altistunut HIV:lle kemsexin yhteydessä, aloita PEP 72 tunnin sisällä. Kesto 28 päivää. Varhaisempi aloitus = parempi teho. Kysy lääkäriltä missä tahansa päivystyksessä tai seksuaaliterveysasemalla.
- Säännöllinen HIV-testaus: joka kolmas kuukausi seksuaalisesti aktiivisille henkilöille. Neljännen sukupolven testi voi havaita HIV:n jo 18–45 päivän kuluttua altistumisesta. Vanhemman testin "latenssijakso" ei ole sama kuin modernin testin latenssijakso.
- Hepatiitti C -seuranta: jos käytät huumeita suonensisäisesti (IV-käyttö) ja se on osa seksuaalista käyttäytymistä, hepatiitti C -testaus joka kolmas kuukausi. Hepatiitti C on parannettavissa. Suoravaikutteiset viruslääkkeet saavat aikaan parannuksen 8–12 viikossa useimmissa tapauksissa. Testauttaminen ja hoitoon pääseminen ei ole monimutkaista. Ongelma on saada diagnoosi.

6.2 – Jos olet HIV-positiivinen.

Tämän kokoelman perusperiaate: HIV-positiivinen kumppani, jolla on alhainen virusmäärä, ei voi tartuttaa virusta. Virustuote on olemassa, mutta "eristetty" eikä se voi tarttua. U=U (undetectable = untransmittable) ei ole riskin vähentämisstrategia. Se on tieteellinen tosiasia, joka on vahvistettu PARTNER- ja PARTNER2-tutkimuksissa, joissa seurattiin tuhansia serodiscordantteja pareja vuosien ajan.

- Jos olet juuri diagnosoitu: ota välittömästi yhteyttä HIV-asiantuntijaan tai HIV-klinikkaan. Hoidon aloitus varhaisessa vaiheessa on erittäin

suositeltavaa. Useimmille ihmisille hoito koostuu yhdestä päivittäisestä tabletista. Suurin osa hoidossa olevista elää normaalin pituisen elämän.

- Jos olet jo diagnosoitu ja saat hoitoa: varmista, että viruksen määrä on mitattavissa olematon ennen seksuaalisen aktiivisuuden jatkamista ilman lisäsuojaustoimenpiteitä. Jos viruksen määrää ei saada alennetaan – tämä on lääketieteellinen ensisija. Keskustele HIV-lääkärisi kanssa siitä, miksi viruksen määrän alentaminen ei onnistu.
- Chemsex ja antiretroviraalisen hoidon noudattaminen: Chemsex heikentää merkittävästi antiretroviraalisen hoidon noudattamista. Antiretroviraalisia lääkkeitä unohtaminen – jopa satunnaisesti – voi johtaa viruksen uudelleen aktivoitumiseen. Jos chemsex vaikuttaa HIV-lääkkeidesi noudattamiseen, tämä on keskusteltava asia HIV-lääkärisi kanssa pitkäaikaisen injektoitavan antiretroviraalisen hoidon (Cabenuva, kuukausittain tai kahdesti vuodessa) mahdollisuudesta, mikä poistaa päivittäisen pillerin ottamisen tarpeen.
- Mielenterveys ja HIV: HIV-diagnoosi, erityisesti kemikaalien käytön lopettamisprosessissa oleville, aiheuttaa tietyn psykologisen taakan – häpeän, surun, pelon – mikä edellyttää tukea. LGBTQ+-ystävällinen mielenterveyshoito on asianmukainen ympäristö. Monet HIV:stä kärsivät kertovat, että hoito ja U=U (undetectable = untransmittable) muuttivat perusteellisesti heidän suhtautumistaan diagnoosiinsa katastrofista hallittavaan krooniseen tilaan. Tämä muutos on saatavilla ja todellinen.

Osa 7 – Kemikaattien käyttöön liittyvä himo – Ymmärtäminen ja sen katkaiseminen.

THE CENTURION – Himon kohde on kokonaisuus, ei yksittäinen huume.

Kemikaaliseksuaalisuuden himo eroaa yksittäisen aineen himosta siinä, että himon kohteena ei ole itse huume – vaan kokemus. Himo ei kohdistu spesifisesti metamiiniin tai GHB:hen tai mefedroniin, vaan kemikaaliseksuaalisuuden tilaan kokonaisuudessaan: seksuaaliseen intensiteettiin, pidättyvyyden puutteeseen, emotionaaliseen läheisyyteen, kuuluvuuden tunteeseen ja yöhön (tai päiviin), joka kesti normaalia aikaa kauemmin.

Tämä tarkoittaa, että kemseihin liittyvä himoilla on useita laukaisevia tekijöitä, joita yksittäisaineiden himoissa ei ole. Se voi laukaista pelkästään seksuaalisen kiihotuksen (seksuaalinen vihje = kemseihin liittyvä vihje). Se voi laukaista pelkästään yksinäisyys (kuuluvuuden tarve). Se voi laukaista tietty sovellus tai alusta. Se voi laukaista tiettynä viikonpäivänä. Se voi laukaista stressi (pakoilutarve). Se voi laukaista tietty sosiaalinen verkosto. Se voi laukaista muistot tietyistä ihmisistä.

Kemikaaliseksin erityiset himon laukaisevat tekijät.

Laatikko.	Mitä himo tavoittelee?	Vaihtoehtoinen vastaus.
Seksuaalinen kiihottuminen – mikä tahansa lähde.	Aivot, jotka ovat oppineet, että seksuaalinen kiihottuminen = kemikaattien käyttö, aktivoivat kemikaattienkäytön odotuskierron, kun seksuaalista kiihottumista esiintyy. Kaipuu kohdistuu kokonaiseen tilaan, joka oli aiemmin yhdistetty seksuaaliseen kiihottumiseen.	Seksuaalinen kiihotus on todellista. Kemikaalipohjainen seksin käyttö on opittua käytöstä, mutta ei välttämätöntä. Liikunta voi keskeyttää sen. Yhteys palautumiseen keskittyvään henkilöön. Kiihotus menee ohi ilman, että kemikaalipohjaista seksiä tarvitaan. "Flatline" tarkoittaa, että tämä laukaisija saattaa olla poissa varhaisessa toipumisvaiheessa – kun se palaa, keskeyttämiskeinot tulevat relevantiksi.
Sovellukset ja digitaaliset alustat.	Grindr, BBRT ja muut sovellukset olivat pääasiallinen tapa osallistua kemseksiin. Sovellus itsessään on monimutkainen ärsyke – käyttöliittymä, valokuvat ja odotus kaikki aktivoivat kemseksin aiheuttaman käyttäytymisen.	Poista sovellukset kokonaan vähintään 90 päivän ajan. Tämä ei ole pelkkä välttäminen, vaan ympäristön uudelleenjärjestely (Protokolla 05) lääketieteellisessä mielessä. Jos deittisovelluksia myöhemmin otetaan uudelleen käyttöön, niitä ei tulisi ottaa käyttöön samaan aikaan kuin kemikaaliriippuvuuden hoito on

		vahvistumassa.
Perjantai-lauantai ilta (istuntoaika).	Aivot, jotka on totutettu odottamaan kemikaattien käyttöön liittyvää seksuaalista kohtaamista tiettyinä viikonpäivinä, voivat tuottaa ennakkoon ilmeneviä himoa aiheuttavia signaaleja niihin aikoihin jopa kuukausia toipumisen jälkeen.	Suunnittele jokainen perjantai ja lauantai ensimmäisten kuuden kuukauden aikana palautumisprosessissa käyttämällä strukturoituja, intensiivisiä vaihtoehtotoimintoja. Himon aika on täytettävä ennen kuin himo alkaa. Älä jätä viikonloppua suunnittelematta ja odota, että tahdonvoima täyttää aukon.
Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys.	Kemikaaliseksin tarjoama kuuluvaisuuden ja yhteyden tunne oli yksi sen houkuttelevimmista puolista. Yksinäisyys laukaisee suoraan halun kokea jotain, joka luotettavasti päättää sen.	Yhteystiedot. Kaikki yhteystiedot. Kemikaalien käyttöön liittyvä seksuaalisuus tarjosi kuuluvuutta tietyllä tavalla – toipumisyhteisö tarjoaa sitä eri tavalla. LGBTQ+-myötätuntoisia toipumispaikkoja, kaksitoista askeleen ryhmiä erityisesti tätä väestöryhmää varten (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery) tai mikä tahansa päihteetön yhteisö, joka ei edellytä seksuaalisen identiteetin hylkäämistä.
Työstressi, hylkääminen tai emotionaalinen kipu.	Kemikaaliseksin "pako"-ominaisuus – tapa, jolla se tarjosi vaihtoehtoisen todellisuuden akuuttien stressijaksojen aikana – tarkoittaa, että mikä tahansa kivulias kokemus voi laukaista halun tähän "pakoon".	Protokolla 01 (Turvasatama) akuutin ahdistuksen varalle. Hengitysharjoitus. Terapeuttinen kontakti. Keskeinen ero: selviytyminen ahdistuksesta sen välttäminen. Kontemplatiiviset harjoitukset, jotka lisäävät sietokykyä vaikeita tunnetiloja kohtaan, ovat pitkän aikavälin toimenpide tämän laukaisijan kohdalla.
Ihmiset, jotka osallistuvat kemikaalipohjaiseen seksuaalisuuteen.	Tietyt henkilöt kemikaaliseksin verkostossa toimivat "yhdiste-triggerinä" – he aktivoivat koko tilan. Yhteys näihin henkilöihin, heidän näkemisensä sosiaalisessa mediassa tai kohtaaminen heidän kanssaan yhteisössä voi aiheuttaa äkillisiä ja voimakkaita himoja.	Sosiaalisen median esto- ja mykistystoiminnot ovat asianmukaisia suojatoimia, eivät julmuutta. Protokolla 08 (sosiaalinen rakenne) käsittelee kemikaalipohjaisen seksin aiheuttaman palautumisen vaatiman sosiaalisen verkoston täydellistä uudelleenjärjestämistä. Jotkut suhteet kemikaalipohjaisesta seksistä koostuvasta

		verkostosta voidaan säilyttää selvin päin ajan myötä – useimpia ei voida ylläpitää varhaisessa palautumisvaiheessa ilman hyväksymätöntä himon riskiä.

KEMIKAALISEKSUAALISUUDEN HIMON KATKAISU – 5 MINUUTIN PROTOKOLLA.

1. Nimeä täydellinen, himon taustalla oleva asia. Ei "haluan käyttää". Mikä erityinen kokemus on himon takana? Seksuaalinen intensiteetti? Kuuluminen? Pako? Emotionaalinen läheisyys? Hemon funktion nimeämällä vastine muuttuu "vastusta huumeita" -ajattelusta "löydä vaihtoehtoinen funktio".
2. POHDI, OLETKO TURVALLIESSA YMPÄRISTÖSSÄ. Jos olet deittisovelluksessa tai jonotusympäristössä, poistu välittömästi. Jos olet yksin kotona perjantai-iltana, vaihda sijaintia. Fyysinen ja digitaalinen ympäristön muutos on ensimmäinen toimenpide.
3. SUORITA 4-7-8 HENGITYSHARJOITUS – KUUDEN KIERROKSEN MÄÄRÄ. Kemikaalien käyttöön liittyvään himoon liittyy useita samanaikaisesti aktivoituvia neurobiologisia tekijöitä. Kuusi kierrosta, ei neljää, jotta saavutetaan riittävä parasympaattinen vaste.
4. Ota NAC:ia, L-teaniinia ja magnesiumia. Neurokemiallinen kiireellisyys, joka on taustalla himolle, sisältää biokemiallisen komponentin, johon voidaan vaikuttaa reaaliajassa. Nämä ovat kolme suoraan relevanttia lisäravinnetta monijärjestelmällisessä himon tilassa.
5. KONTAKTIT – ERITYISESTI PALAUTUMISYHTEISÖN KONTAKTIT. Ei kemikaaliseksin kontaktit. Ei sosiaalinen kontakti, joka ei tunne palautumistasi. Erityisesti henkilö, joka ymmärtää kemikaaliseksin jälkeisen toipumisen. Crystal Meth Anonymous -ryhmä, seksuaaliterveyden ammattilainen, toipumispalveluiden työntekijä, joka tuntee tätä yhteisöä tai kemikaaliseksistä tietoinen terapeutti.
6. KÄYTÄ KORKEAN INTENSITEETIN LUONNOLLISTA PAREMPAA. Jotain, mikä tarjoaa todellista intensiteettiä – samanlaisen intensiteetin kuin kemseksiin liittyvät kokemukset. Rankka liikunta, kylmäkylpy, luova työskentely, kilpailullinen toiminta. Soturin aivojen himo vaatii soturitasoisen vastauksen, ei maltillista.
7. Mitä laukaisi sen? Mitä toimintoa se pyrki saavuttamaan? Mitä teit? Miten himon voimakkuus muuttui? Kolmen viikon kuluttua nämä tiedot paljastavat sinun erityisen himorakenteesi – mallit, laukaisevat tekijät ja toiminnot – selkeydellä, jota mikään ulkopuolinen tarkkailija ei voi tarjota.

Osa 8 – Yhteisö, identiteetti ja selviytymisen tukevan ympäristön rakentaminen.

THE CENTURION – Toipuminen ei saa edellyttää yhteisöstäsi poistumista – sen on rakennettava uusi elämä sen sisällä.

Kemikaaliseksin toipumisen tärkein arkkitehtoninen haaste on tämä: kemikaaliseksiympäristö tarjosi aitoa yhteisöllisyyttä, aitoa kuuluvuuden tunnetta, aitoa seksuaalisen identiteetin ilmaisua ja aitoja ystävyyssuhteita päihteiden ohella. Päihteiden poistaminen ilman yhteisön roolin huomioimista johtaa eristäytymiseen – ja juuri eristäytyneisyys on se ympäristö, jossa uusiutuminen todennäköisimmin tapahtuu.

Toipuminen kemseksistä ei edellytä irtautumista homo-, biseksuaali- tai queer-yhteisöstä. Se ei edellytä seksuaalisen aktiivisuuden lopettamista. Se ei edellytä seksuaalisen identiteetin tai käytäntöjen hylkäämistä, jotka olivat henkilölle aitoja ennen kemseksin aloittamista. Sen sijaan se edellyttää päihteettömän yhteisön rakentamista, joka tarjoaa samoja asioita kuin kemseksi – kuuluvuutta, yhteyttä, seksuaalista ilmaisua ja vapautta olla täysin oma itsensä – mutta ilman päihteitä.

Selviytymiskykyisen LGBTQ+-yhteisön rakentaminen.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): suunnattu erityisesti seksuaalivähemmistöihin kuuluville henkilöille, jotka kärsivät metin käytön ongelmista, ja sillä on vahva läsnäolo suurissa kaupungeissa. Kemikaalien käyttöön liittyvä yhteinen kokemus luo tietynlaisen ymmärryksen, jota yleisemmät toipumisryhmät eivät välttämättä pysty tarjoamaan.
- SMART Recovery LGBTQ+-ryhmät: Maallinen vaihtoehto kaksitoista askeleen ohjelmalle, ja LGBTQ+-henkilöille suunnattujen ryhmien saatavuus on kasvussa.
- Chemsexin käyttöön liittyvät tukipalvelut: Yhdistyneessä kuningaskunnassa monet seksuaalisen terveyden ja HIV-järjestöt tarjoavat erityisiä kemikaalipohjaiseen seksuaalisuuteen (chemsex) liittyviä tukipalveluita. Yhdysvalloissa, esimerkiksi San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) sekä monet muut HIV-hoitoon erikoistuneet organisaatiot tarjoavat kemikaalipohjaiseen seksuaalisuuteen liittyvää neuvontaa. Kemikaalipohjaiseen seksuaalisuuteen perehtynyt terapeutti on arvokkain ammatillinen suhde tässä toipumisprosessissa.
- Selviytymiskeskeiset LGBTQ+-yhteisöt: päihtymyttömät baarit, päihtymyttömät tapahtumat Pride-yhteisöissä, LGBTQ+-urheiluliigat, yhteisöjärjestöt, vapaaehtoistyömahdollisuudet. Yhteisön sosiaalinen rakenne ei vaadi päihteitä toimiakseen – mutta päihtymyttömän version luominen edellyttää tietoisia ponnisteluja, koska se on vähemmän näkyvissä kuin päihteiden ympärille muodostunut versio.
- Toipumisyhteisö sosiaalisena ekosysteeminä: Monet ihmiset, jotka ovat kemikaaliseksin toipumisprosessissa, löytävät aidon yhteisön muilta ihmisiltä, jotka ymmärtävät sekä kemikaaliseksin erityiskokemuksen että sen

jälkeisen toipumisen. Jaettu tieto – siitä, miltä huumeet tuntuivat, mitä ne maksoivat ja miltä palautuminen näyttää – luo intiimiyden muodon, jota käyttöyhteisö tai yleiset toipumispaikat eivät voi jäljitellä.

Identiteettikysymys.

THE CENTURION – Kuka olet, ei ole se, mitä teit.

Kemseksin lopettaminen aiheuttaa usein tietyn identiteettikriisin: "Jos en ole se henkilö, joka käy kemsexeissä, kuka minä olen seksuaalisesti?" Ihmisille, joiden koko aikuisiän seksuaalinen kehitys on tapahtunut kemsex-ympäristössä, selviytyminen ei palauta aiempia seksuaalisia identiteettejä – se vaatii uuden seksuaalisen identiteetin rakentamista.

Kokoelman näkökulma: toipuminen ei ole identiteetin poistamista. Seksuaalinen identiteetti – homo, bi-, queer- tai mikä tahansa muu – ei ole kemikaalipohjainen seksuaalisuus. Yhteisöön kuuluminen ei ole päihteet. Luovuus, elinvoima ja intensiteetin etsiminen, jotka ovat ominaisia "soturin" aivoille, jotka kokivat kemikaalipohjaisen seksuaalisuuden houkuttelevana – nämä eivät ole huumeita. Ne ovat henkilön piirteitä, jotka olivat olemassa ennen huumeita ja jotka ovat edelleen saatavilla järjestettäväksi jonkin muun kuin "session" ympärille.

Toipuminen on seksuaalisen ja sosiaalisen identiteetin rakentamista, joka ei vaadi päihteitä pääsyn takaamiseksi. Tämä prosessi voi kestää vuosia. Se ei ole toipumista siitä, kuka olet, vaan sen löytämistä, kuka olet ilman suodattimia.

Osa 9 – Ohjeita Recovery Kernelin käyttöön: Protokollakarttasi.

Kemikaalisten aineiden käyttöön liittyvä toipuminen on tämän sarjan monimutkaisin ja yksityiskohtaisin ohjeistus. Yksittäiset aineita koskevat oppaat antavat tarkempaa tietoa kustakin aiheesta. Tämä opas koordinoi niitä.

Vaihe	Protokollat.	Pääpaino.	Chemsex-spesifiset huomiot.
Lääketieteellinen hätätilanne (päivät 0–7).	GHB-opas (Osa 3); Lääkäri; Seksuaaliterveysklinikka.	GHB:n vieroituksen hallinta; HIV- ja sukupuolitautien testaus; jälkialtistusprofiylaksi (PEP) tarvittaessa; esiasteellisen protektion (PrEP) aloitus.	Ensimmäiset 72 tuntia määräytyvät GHB:n vieroitushoidon mukaan. Kaikki muu seuraa, kun akuutti lääketieteellinen vaara on hallinnassa. HIV/STI-arviointi ensimmäisen viikon aikana on pakollista.
Biologinen perusta (päivät 1–14).	Protokolla 07, 09, 17, 18; Yhdistetty lisäravinnetuote (Osa 4).	Kolmen vaiheen lisäravinteiden yhdistelmä; ravitsemus; nesteytys; uni; magnesium, päivä 1.	NAC ja magnesium päivänä 1 – kaikki kolme osa-aluetta käsitellään samanaikaisesti. Tyrosiini aloitetaan päivinä 3–5. 5-HTP aloitetaan päivänä 1 (illalla). Kaikkien kolmen osa-alueen yhdistelmä otetaan käyttöön ensimmäisten kahden viikon aikana.
Digitaalinen ja ympäristöön liittyvä uudistus (päivät 1–30).	Protokolla 05, Protokolla 08.	Poista sovelluksia; sosiaalisen verkoston uudelleenjärjestely; vihjeiden poistaminen; kemikaalien käytön yhteydessä tapahtuvan kontaktien hallinta.	Sovellukset on poistettava ensimmäisen vuorokauden aikana. Ei myöhemmin. Kemikaalien käyttöön liittyvien seksuaalisten kohtaamisten järjestäminen tapahtuu pääasiassa digitaalisten alustojen kautta – ympäristön uudelleenjärjestämiseen on sisällytettävä kattavasti myös digitaalinen ympäristö. Tämä on monille ihmisille kemikaalien käytön lopettamisessa vaikein yksittäinen käyttäytymisen muutos.
Geenikartoitus (viikot 1–4)	Osa 15 (Yhteenveto), tämän oppaan osa 2.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2:n korkea riski on tärkein löydös lääkitiimille GHB:n hoidossa. COMT Val/Val kertoo intensiteettirakenteesta. MTHFR-status vahvistaa, että 5-MTHF on ensisijainen vaihtoehto. SLC6A4 short/short -löydös tunnistaa serotoniinipäällisen profiilin, joka vaatii kattavinta mefedronin käytön

			tukemista.
Seksuaalinen terveys ja HIV-hoidon jatkuvuus.	Protokolla 42 (HIV-tartunnan ehkäisy); Tämän oppaan luvut 5 ja 6; Seksuaaliterveyskeskus.	PrEP- tai ART-lääkityksen noudattaminen; sukupuolitautitestaus neljännesvuosittain; selviytymisen ja raittiuden tukeminen seksuaalisuudessa; kriisitilanteiden hallinta.	Seksuaaliterveyden osa-alue on osa koko toipumisprosessia – ei väliaikaisena ratkaisuna, vaan pysyvänä käytäntönä. Neljännesvuosittainen sukupuolitautitestaus, jatkuva PrEP:n tai ART:in noudattaminen ja asteittainen kykyjen palauttaminen seksuaalisuudessa ovat elinikäisiä käytäntöjä, eivät varhaisen toipumisen interventioita.
Yhteisöarkkitehtuuri (viikot 2–12)	Protokolla 04, Protokolla 08, Protokolla 16; CMA tai vastaava.	Selviytymiskerneli, Naloksoni, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com Abstiinenteihin LGBTQ+-yhteisöön keskittyvä tuki; kemikaalipohjaisen seksin vaikutuksista tietoinen tuki; terapeuttinen suhde.	Yhteisö, jonka kemseksi tarjosi, on korvattava – ei huonommalla yhteisöllä tai askeettisella yhteisöllä, vaan selviytyneiden ihmisten välisen yhteenkuuluvuuden ja yhteyden tunteen tarjoavalla vaihtoehdolla. Tämä on tärkein keskipitkän aikavälin projekti kemseksistä toipumisessa, ja se vaikuttaa eniten pitkäaikaisen toipumisen onnistumiseen.
Seksuaalisen identiteetin käsittely (kuukaudet 2–12).	Protokolla 20, 21, 35S -sarja; LGBTQ+-myönteinen terapia.	Seksuaalisen identiteetin muodostuminen; häpeän käsittely; selkeän seksuaalisuuden kehittäminen; "tasainen viiva" ja sen ratkaisu.	Erikoisprotokolla 35S, joka on esitetty pääkirjan VII osassa, tarjoaa yksityiskohtaisen viitekehyksen tälle työlle. LGBTQ+-myönteinen terapeutti, jolla on kokemusta kemikaalien käytöstä seksissä, on tässä vaiheessa arvokkain kliininen yhteistyökumppani.
Pitkäjänteinen suunnittelu (6 kuukautta tai enemmän)	Protokolla 24, 25, C-28, C-31; Protokolla 35S.d.	Soturin intensiteettiarkkitehtuuri; tarkoitus; täysi selväpäinen seksuaalisuus ja sosiaalisuus.	Henkilö, joka on rakentanut elämänsä uudelleen kemseksin jälkeen – aito yhteisö, päihteetön seksuaalisuus, "soturin" aivoille sopiva intensiteetti, HIV-terveys hallinnassa ja täydellinen biologinen palautuminen – on luokiteltavissa eri tavalla kuin henkilö, joka saapui tämän sarjan ensimmäiselle sivulle. Tämä kokoelma oli osittain kirjoitettu juuri tätä henkilöä varten.

Loppusanat.

THE CENTURION – Yhteisö, yhteys ja intensiteetti – nämä olivat todellisia. Näihin ei tarvita huumeita.

Omistautuminen on J.P.:lle, A.C.:lle, J.S.:lle, G.F.:lle ja C.O.:lle – niille, joilla ei ollut aikaa ennen kuin heille kerrottiin, että mikä heitä aineiden käyttöön ajoi, oli biologia, ei heikkous. Kemikaalisten nautintojen kuntoutuksessa tällä omistautumisella on erityinen merkitys: 1980- ja 1990-luvuilla LGBTQ+-yhteisöjä koettanut epidemia aiheutti yhteisöllistä traumaa, joka resonoi edelleen. Ne aineet, jotka liittyivät seksuaalisuuteen näissä yhteisöissä, eivät saapuneet tyhjiössä. Ne saapuivat menetyksen, häpeän, leiman ja trauman joskus aiheuttaman radikaalin impulsiivisuuden kontekstiin.

Recovery Kernel ei pyydä sinua osoittamaan kiitollisuutta selviämisestäsi tai vähätelemään sitä, mitä huumeet tarjosivat. Ne tarjosivat todellisia asioita: yhteisöä, yhteyttä, kuuluvuuden tunnetta, seksuaalista vapautta, intensiteettiä, tunnetta siitä, että olet täysin elossa ja täysin haluttu maailmassa, joka oli kertonut yhteisöllesi olevasi sairas ja käyttökelvaton.

Recovery Kernel tarjoaa mahdollisuuden siihen, että kaikki ne todelliset asiat ovat saatavilla ilman päihteitä. Että kuuluvuus on mahdollista selväpäisessä yhteisössä. Että yhteys on mahdollinen aitoon läheisyyteen. Että intensiteetti on mahdollista "Warrior"-persoonallisuuden luonnollisessa kyvyssä kokea sitä. Että seksuaalinen vapaus on – täydellisemmin, turvallisemmin ja kestävämmällä tavalla – mahdollinen selväpäisessä seksuaalisuudessa, joka perustuu siihen, mitä olet todella, eikä siihen, minkä päihteet väliaikaisesti mahdollistivat.

Kemikaaliseksin "kolminaisuus" oli rakenne. Toiminnallinen, tarkoituksellisesti suunniteltu lääkeainejärjestelmä, jonka avulla pyritään tuottamaan tiettyjä tiloja. Palautuminen on uuden rakenteen luomista, jolla pyritään tuottamaan samoja tiloja – mutta keinoilla, jotka eivät kuluta dopamiinijärjestelmää, vaaranna GABA-järjestelmää tai aseta kehoa riskiin.

Tämä kokoelma on laadittu arkkitehdin toimesta. Se tarjotaan sinulle teknisten ohjeiden sarjana. Rakennus on nyt sinun tehtävänäsi rakentaa.

— — —